学校給食予定献立表

令和6年4月分(2024年)

元気な体をつくるために黄・赤・緑の3つの 食品をバランスよくとりましょう。



栄養三色

- ●黄色の食品「エネルギーになる」 穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- ●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

TKU	してハノノへみ	(_ 0												
実施日	献立名	食品名	S 栄養 S 色		3 g	栄養三色	実施日	献	立名	名	食品名	g	栄養三色		栄養三色
9 日 🛞	スタミナどん ぎゅうにゅう とうふスープ	< <u>ごはん</u> > 精白米 < <u>貝</u> > 豚酒 こいぐちしょうゆ こいだん にたんじ	80 30 0.5 0.3 45 8 8 8 8	澱粉 霧塊内 溶凍東豆腐 はチンゲンサイ またしじん 場場 塩	1.5 0.3 10 30 20 15 10 0.4 0.01	黄赤赤緑緑	17 日 (水)	たけのこ ぎゅうに チキンポ きりぼし ごまドレ	ゅう トフ だいこ サ	んの ナラダ	精白米 コン (水煮) マーカー (水煮) マーナー (水煮) できない (水煮) できない カーナー (本の) カーナー (本の) マーナー (本の	75 8 15 5 0.3 0.6 0.01 10 0.8	緑緑黄緑	こしょう うすくちしょうゆ 酒 削り節	0.4 0.01 1.5 1 50 7 縁 1.2
		にんにく 土しょうが トウパンジャン 赤味噌 さとう オイスターソース	0.5 0.5 0.1 2 0.3 1	♥ うすくちしょうゆ だし昆布 ₹ 削り節	0.01 2 0.3 3 120						別内 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん	15 50 35 30	赤黄	水 ごまドレッシング	5 1袋 黄
エネルギー	- たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム マグネシウム 鉄	亜鉛	ビタミン	繊	維	エネルギ・	- たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム マグネシウム 鉄	亜鉛		ビタミン	繊維
kcal 535		mg mg mg 309 73 1.9		ugRE B1 mg B2 mg 312 0.46 0.48	C mg 8		kcal 575	g 18.9	g 16.6	g 2.3	mg mg mg 304 81 1.4	mg 2.8	_	gRE B1 mg B2 mg C m 63 0.29 0.43 39	
535		309 73 1.9 精白米		312 0.46 0.48 うすくちしょうゆ	3.2	. /	5/5			2.3	304 81 1.4 黒糖パン	12	_		8.0
10日(水)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ きりぼしナムル	(豚肉) こいくちしょうゆ はくさいキュチ はくさいもっとうしょうゆ はくちしょうゆ 酒削り節 ピーフン	15 1 20 0.5 2.4 2 1 10 黄	だし現布 が	0.3 3 140 10 7 5 5 0.1	緑緑緑緑	18 日 (木)	こくとう ぎゅうに じゃがい こめこし	ゅう ももち: ろみざ		鶏肉 じゃがいももち (冷) 玉チンゲん にんじん 塩こしょう うすく	5 30 30 15	赤黄緑緑緑		
	100 121 00	キャペツ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 塩	10 10 編 10 8 0.2	はなたね油 はさとう はこいくちしょうゆ にま油 白ごま	0.3 0.8 2 0.3 0.8	黄黄		20.5	10.0	٥٤	削り節 水 米粉白身魚フライ(冷) フライ油 (なたね油)	120 1枚 7	黄赤黄		25
548		317 77 1.5 コッペパン		224 0.34 0.47 1 トマトケチャップ	22 3.	.ŏ	603		19.2	2.5	319 59 1.8 精白米	1.9	_	90 0.68 0.69 10 ごま油	0.3 黄
11 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナペースト かくチーズ	コ豚へ大玉 じにない これ はい	10 5 5 5 45 40 15 0.4 0.01 0.5 6 6 6	マースターソース マ <u>水</u> サカギ で 表 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1 30 40 5 10 1 0.3 0.1 1 5	緑黄黄	19 日 (金)	ごはん ぎゅうに ちゅうか あつあげ オイスタ	スープ		村内 開始 関格 はにかが はにんがが はにんがが はいんが でいるが	10 25 10 10	赤緑緑緑緑	にまた 編厚期 網際内 小松菜 にんたねさ にんたねさ さたわった ささう スターソース 澱粉	U.3 50 15 15 15 15 10 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3
670	34.4 27.2 2.8	483 105 4.8		271 0.97 0.74	22 10	/**	533	22.2	14.5	1.5	305 108 6.1	2.9	_	22 0.35 0.48 18	-
	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのさいきょうに じゃがいもの あまからあげ	精白米 はくさい にんじん ほうれんそう えのき茸 塩 うすくちしょうゆ だし昆布	75 黄	できる。 また できます できます できます できます かりん を できます できます できます できます できます できます できます できます	3 1 1 1 30 50	黄 黄黄 黄		たいめし ぎゅうに さわにわ こうやど	ゅう ん	1	精制に ・	75 15 0.1 2 5 0.5 10 25 15	黄赤 赤緑緑緑緑	塩 削り節 形成 水 下野 豆 膜 三 サ し は ち う す と り り 見 た り り 見 た り し た り し た う ち う り し よ う う り し よ う う く う ら う う と う う と う う ら う ら う ら う ら ら う ら ら ら ら	0.2 3 0.3 130 5 0.5 2 2.5 1 0.2 1.5 60
624	23.9 20.5 1.7	266 81 1.7		193 0.29 0.58	27 6	1	543	25.1	15.7	2.7	334 86 2.3	3.3	-	06 0.3 0.43 11	
15日(月)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう ミックスゼリー	<	85 55 55 15 15 15 20 0.3 35 20 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.	ローリエ ランフイイョン トウニンクブイチャース トウニいんでストシート トウニいんご果か トウニいんご果か 大水 大水 大水 大水 大力ボース 大力が 大力が 大力が 大力が 大力が 大力が 大力が 大力が	0.02 0.05 8 6 2 2 5 7 20 60	緑黄	23 日 (火)	ごはん ぎゅうに ぶたじる ひじきの じゃこと	ゅう にもの だいこん ふ	んばの りかけ	精白米 豚肉 まいも はたびくだら でくくじう ではない ににご言な味 であき、 であき、 であき、 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。	75 10 25 25 10 5 5 9 2.5 120 4 4	黄赤黄緑緑緑緑赤赤赤	さとう 酒なおり か ちりめんじゃこ 大根ごくち しょうゆ さとう みりん 水	1.8 黄 0.5 0.5 5 赤緑黄 0.3 0.2 0.2 3
632	22.8 11.6 1.6	257 69 1.5		232 0.45 0.43	56	-	530	20.2	12.6	2.1	429 108 8.2	3.1	2	01 0.3 0.43 17	
16	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ てりやきふう ハンバーグ	精白米 わかめ(塩) はくさい にんじん えのき茸 塩 くちしょうゆ だし民布	3 赤 30 緑 10 緑	みりん	2.5 4 1 1 1 40	黄	24 日	ちゅうか ぎゅうに とりにく	ゅう とだい	ずの うゆに	< <u>ごはん</u> > 精白米 < <u>男</u> > 「豚のくちしょうゆ」 であると キャベツ	80 15 0.5 0.5 7 55	赤	チキンノイヨン 澱粉	0.5 0.2 0.01 4 10 2 15 20 赤
(火) 551		が 水 ハンバーグ(冷) 玉ねぎ しめじ 257 59 1.4	3 130 1こ 赤 10 縁 7 縁	₹	12 2	.3	(水) 576	26.3	13.8	1.7	キャペッ 玉ねぎ にんじん たけのこ (水煮) 青ねぎ 干し椎茸	30 15 10 5 0.3	緑緑緑緑緑	大豆(乾)	14 赤 3 5 1 5

実施日	献	立	名		食。	品名	g	栄養三色	食	8	名	g	栄養三色	実施日	撤	立 :	名		食品	3 名	g	栄養三色	食		名	栄養三色
25 日 (木)	しょくハ ぎゅうに イタリア リヨネー	゙ゅう 'ンス−		キャベ を も た し し し し し し し し し し し し し し し し し し	ん く 水煮 ケチャッ		2枚 15 8 30 20 10 5 0.7 15 8	赤黄緑緑緑緑緑緑ボーボ	いくちしょ とう ブイミ ーコがい とリーブ ロセリーブ はセリーブ	ょうゆ		0.01 1 0.5 10 70 10 55 10 0.5 0.3 0.2 0.01		30	ツナピラ ぎゅうに じゃがい アスパラ サウザン	ゅう ものス ガスの	マープ サラダ シング	精ツ玉にうな塩こ鶏玉じじに白ナねんすた。し肉ねゃゃんがだしれます。 ぎががし	ちしょう 曲 う いもペー		20 10 5 0.5 0.5 0.01 10 35 30	赤緑緑 黄 赤緑黄	パなチ塩こ (水 キグにウック マンル オーク は 水 キャリん ウザ マンル ドレ アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	スパラナ	ガス	0.5 10 0.5 0.5 0.5 30 30 8 線 数 数 最 数 最 数 最 数 最 数 最 数 最 数 最 数 数 数 数
エネルギ	- たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	•	ビタミ	ミン		繊維	維エ	[ネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛		ビタ	ミン		繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg /	AµgRE	B1 mg (B2 mg	Cmg	g	5	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	Aμ	gRE B1 mg	B2 mg	Cmg	g
538	23.5	16.9	2.6	304	78	1.9	2.3	169	0.82	0.69	41	10.	.2	577	20.3	16	1.7	264	71	1.5	2.7	2:	36 0.26	0.43	34	5.5
	ごはん ぎゅうにゅう		精白米 / 豚肉酒			75 30 0.3	赤	さば 酉 殿粉			50 1.3 5	.														

	538	8 23.5 16.9 2.6			304 78 1.9			2.3	16	69	0.82	0.69	41	10).2	
	26 日 (金)	さばのか	くと バツのい いらあげ こう	みだれ	ごにになさこ削水 にたといり はうく節	こゃく ん 油 ちしょう		75 30 0.3 0.3 55 30 12 15 10 0.5 4.5 0.3	赤 緑 緑緑緑黄黄		自上にきこれ、酸K ちんこうく が かんしんとい ウ粉 アイカー	しょうり ジャン	Þ	1.3 5 7 0.3 0.2 2.3 0.5 0.02 0.02 10	赤 黄黄緑緑黄 黄 [
П	745	28.1	31.7	1.7	293	83	1.9	3.4	24	40	0.51	0.62	31	3	.7	



えいよう三色 そろえて食べて元気な体をつくろう!

た。
ものとからなが、たいせつ、はたら、食べ物は体の中で大切な働きをしています。その主な働きによって3つにわけたものが『えいよう三色』です。

きいろのなかま



ごはん・パン・めん・いも・ さとう・あぶら など

あかいろのなかま



にく・さかな・たまご・ ぎゅうにゅう・大豆・海そうなど

みどりいろのなかま



やさい・くだもの・きのこ など

エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



体の調子をととのえる



【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。 除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が 必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの 二次元コードからご覧ください。



- ●給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・ アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・ キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、 そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- ●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の 海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している 可能性があります。

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配缶分は、食品名欄に<_>で示しています。 例:9日(火)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。保健給食室ホームページ



※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、 御了承下さい。

•••••••• 【お知らせ】•••••

1 年生の給食は、4 月 15 日(月)から始まります。

●●●●●●●●●■■ 欧田の給食】●●●●●●●

「安心安全でおいしい給食の提供を心がけています。」 給食で使用する肉や野菜・果物は、国産のものを使用しています。 旬の野菜を使い、有機野菜なども可能な限り取り入れるようにしています。 だしは、煮干し・削り節・だし昆布からしっかりとり、うす味を心がけています。 行事食や他国の食文化を取り入れた献立も提供しています。